

مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للنساء الحوامل ورعاية ما بعد الولادة

هناك الكثير لتتعلمينه عن الإصابة بفيروس كورونا الجديد أثناء الحمل، لكن إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس (DPH) تريد مشاركة أفضل المعلومات المتوفرة لدينا الآن حتى تتمكني من اتخاذ قرارات جيدة بشأن رعايتك والحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

النقاط الرئيسية

1. اتخذي إجراءات عناية إضافية لتجنب المرض أثناء الحمل.
2. لا نعرف حتى الآن ما إذا كان الفيروس الذي يسبب COVID-19 يشكل خطرًا أثناء الحمل. وكانت هناك تقارير قليلة عن الولادة قبل الأوان في النساء المصابات، ولكن ليس من الواضح ما إذا كانت هذه الحالات ناجمة عن الفيروس أو لأسباب أخرى.
3. على الرغم من أننا لا نفهم تمامًا مخاطر الفيروس، إلا أن معظم النساء اللواتي مرضن أثناء الحمل حتى الآن قُمنَ بإنجاب أطفال لا تظهر عليهم أي علامات على الضرر.
4. يمكن للأمهات المصابات بمرض COVID-19 متابعة الرضاعة الطبيعية. إذا كنتي مريضة، يمكنك اتخاذ خطوات بسيطة حتى لا يمرض طفلك.

مخاوف خاصة أثناء الحمل

- النساء الحوامل في خطر أعلى من غيرهم بالنسبة للأمراض الناجمة عن العدوى. هذا يرجع إلى التغيرات المختلفة التي تعاني منها النساء في أجسادهن أثناء الحمل. لا يوجد دليل حتى الآن على أن إمكانية إصابة النساء الحوامل بمرض COVID-19 أكثر من النساء الأخريات، لكننا لا نعرف ما يكفي لنقله على وجه اليقين. لذا، من المنطقي أن نكون حذرين للغاية.
- يمكن أن يكون أحد أعراض عدوى COVID-19 حمى شديدة. لا نعلم مدى خطورة الحمى التي تصيب الأطفال، ولكن من المنطقي عدم المجازفة. إذا كنتِ حاملًا وعانيتي من أعراض COVID-19، فتأكدي من التواصل مع أخصائي النساء والتوليد الخاص بك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في وقت مبكر.

كيفية تقليل المخاطر

- تدريبي على ممارسات الحماية الشخصية يوميًا. عليكي فعل كل الأشياء التي يجب على الجميع فعلها لتجنب الإصابة بالفيروس، ولكن بحذر إضافي:
- ابقِي في المنزل - تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى.
 - إذا كنتِ موظفة أساسية ويجب عليكِ الاستمرار في العمل، فاسألي عن إمكانية العمل عن بعد أو المرونة في ساعات عملك حتى تسافري أو تعلمي عندما يكون هناك عدد أقل من الأشخاص.
 - تحدثي مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن زيارات ما قبل الولادة وما بعد الولادة قد يكون بإمكانهم تقديم الخدمات الصحية عن بُعد في بعض زيارتك، أو تحديد مواعيد الزيارات عندما لا يكون مكتبهم مزدحمًا.
- اطلبي خدمة توصيل الطعام إلى منزلك حتى تتمكني من تجنب صفوف الخروج في متاجر البقالة.
 - اسألي عما إذا كان بإمكان الشبكات العائلية أو الاجتماعية أو التجارية جلب الطعام إليك.
 - إذا كنتِ مسجلة في برنامج WIC، فاسألي برنامج WIC عما إذا كان بإمكانك المشاركة دون الحاجة إلى الحضور إلى مكتب WIC أو توصيل الطعام إلى منزلك.
- انتبهي بشكل أكبر للسيطرة على العدوى
 - اغسلي يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد التمخط من أنفك أو السعال أو العطس أو استخدام الحمام.
 - إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم لليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60٪ على الأقل.
 - بقدر الإمكان، تجنب لمس الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في الأماكن العامة - مثل أزرار المصعد ومقابض الأبواب والدرابزين.
 - اغسلي يديك بعد لمس الأسطح في الأماكن العامة.

مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للنساء الحوامل ورعاية ما بعد الولادة

- كوني أكثر إدراكًا وممارسة لأداب الجهاز التنفسي، مثل العطس في المناديل الورقية أو تغطية السعال باستخدام مرفقك.
- تجنب لمس الأشياء أو الأسطح، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.
- قومي بتنظيف وتطهير منزلك لإزالة الجراثيم: مارسي التنظيف الروتيني للأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (على سبيل المثال: الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والمقابض، والمكاتب، والمرحاض، والحنفيات، والأحواض، والهواتف المحمولة)
- تجنب الزحام وخاصة في الأماكن ذات التهوية الضعيفة. قد يزداد خطر التعرض لفيروسات الجهاز التنفسي مثل COVID-19 في الأماكن المزدحمة والمغلقة مع القليل من دوران الهواء إذا كان هناك أشخاص مرضى في الازدحام.
- تجنب الرحلات البحرية والسفر الجوي غير الضروري.

ماذا تفعلين إذا مرضت أثناء الحمل

- استعدي مسبقًا لهذا الاحتمال. تأكدي من أنك ستكونين قادرة على التحكم في حال مرضتي.
- استشير مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول أعراض COVID-19 التي يجب عليك معرفتها ومراقبتها. وتشمل هذه بشكل عام الحمى و/أو السعال و/أو صعوبة في التنفس.
- اسألي طبيبك عن الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية التي ستكون أكثر أمانًا عند استخدامها إذا مرضت، ثم تأكدي من وجود هذه المنتجات في متناول يدك، جنبًا إلى جنب مع المناديل الورقية وأي شيء آخر ستحتاجين إلى أن تكوني مرتاحة إذا كنت مريضة في المنزل.
- حاولي أن يكون لديك عناصر مهمة مثل الأدوية والمستلزمات (مثل المناديل الورقية) مقدمًا إذا أمكنك ذلك.
- احتفظي دائمًا بقائمة جهات الاتصال العائلية في حالات الطوارئ والدعم الفوري. ابقِي على اتصال مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. أخبرهم بأنك تهتمين أكثر لتجنب الإصابة بالمرض واطلبي المساعدة إذا كنت بحاجة إليه.
- إذا مرضتي:
 - ابقِي في المنزل! اتصلي بطبيبك أو مقدم الرعاية الخاص بك وأخبريه بأعراضك. قد تحتاجين إلى الاتصال بطبيبك المعتاد وأخصائي التوليد أو القابلة في حالة وجود أي إرشادات خاصة للحفاظ على أمان حملك.
 - معظم النساء الحوامل اللواتي مرضن في أجزاء أخرى من العالم لم يكن عليهن الذهاب إلى المستشفى، لذلك إذا مرضتي، فمن الأفضل أن تتمكني من البقاء في المنزل. اعتني بنفسك كما تفعلين مع البرد أو الأنفلونزا: الراحة، وشرب السوائل، واستخدام الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية التي يوصي بها طبيبك للسيطرة على الحمى.
 - إذا حصلت على مساعدة من زائر في المنزل، أو قابلة، أو WIC أو أي برنامج آخر لدعم الحمل، فتأكدي من الاتصال مسبقًا وإخبارهم أنك مريضة واطلبي المساعدة في توصيل الطعام للمنزل والاحتياجات الأخرى. يمكنك أيضًا الرجوع إليهم للحصول على الدعم العاطفي وإذا كان المرض أثناء الحمل يزعجك.
 - احصلي على رعاية طبية على الفور إذا ساءت حالتك. العلامات التي يجب البحث عنها هي:
 - حمى شديدة جدًا
 - صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
 - ألم أو ضغط مستمر في الصدر
 - تشوش ذهني
 - ازرقاق الشفاه أو الوجه

عندما يولد الطفل

- تحد المستشفيات بشكل عام من دخول أي شخص بخلاف المرضى والموظفين. ونتيجة لذلك، قد تكونين محدودة في من يمكنه أن يكون معك في وقت الولادة. قد تضطرين إلى الاختيار بين الشريك والقابلة، على سبيل المثال. تحقق من سياسة المستشفى الخاص بك وقومي بتعديل خطتك إذا كنتي بحاجة إلى ذلك. قد تتمكنين من الحصول على شخص ثانٍ "معك" باستخدام Skype أو Facetime أو خيار

مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
إرشادات للنساء الحوامل ورعاية ما بعد الولادة

- آخر عبر الإنترنت.
- سيتم تطبيق القيود على الزوار بمجرد ولادة الطفل. هذا لحماية جميع مرضاهم وموظفيهم، ولكن أيضًا لحمايتك وحماية طفلك. اسمحي للعائلة والأصدقاء بمعرفة القواعد وإجراء الترتيبات للتواصل بطرق أخرى.
- إذا كنت مصابة في وقت الولادة، فإن الإرشادات الحالية تدعو الأطباء إلى الاستمرار في أي نوع من الولادة (الطبيعية أو القيصرية) التي تم التخطيط لها بالفعل ما لم يكن هناك سبب آخر لإجراء تغيير في الخطط. مع ذلك، قد يتخذ المستشفى الخاص بك احتياطات إضافية للحفاظ على سلامتك أنت والطفل وموظفي الرعاية الصحية أثناء الولادة. قد يشمل ذلك:
 - الحد من عدد الأشخاص الذين يمكنهم البقاء معك أو زيارتك.
 - الخروج من المستشفى في أقرب وقت ممكن.
 - وضع طفلك في غرفة منفصلة عنك.
 - الحرص على غسل يديك وارتداء كامامة قبل حمل الطفل.
- عند الخروج من المستشفى وبمجرد عودتك إلى المنزل مع مولودك الجديد:
 - يتعين عليك أنت والطفل وأي شخص كان معك في المستشفى البقاء في المنزل لمدة أربعة عشر (14) يومًا، حتى لو لم تعانون من أعراض المرض. لا تسمحين لأي شخص بأن يأتي لزيارتك أو زيارة الطفل لمدة 14 يومًا. من المهم بشكل خاص تأجيل زيارات الأقارب الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، والذين هم أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد بسبب COVID-19. قد يكون من الصعب عدم رؤية الحفيد الجديد على الفور، ولكنه الخيار الأكثر صحة للجميع.
 - من الطبيعي أيضًا أن تكونين بحاجة إلى المساعدة في رعاية الوليد الجديد وأثناء التعافي من الولادة. إذا كان هناك أي شخص (شريك، أو فرد من العائلة أو صديق، أو القابلة) يساعدك في رعايتك ورعاية الطفل، فتأكد من أنكما تغسلان أيديكما، وتمسحان جميع الأسطح، وتمارسان التباعد الاجتماعي قدر الإمكان. إنه لأمر مثالي إذا ظل أي شخص يهتم بك وبالمولود الجديد لفترة طويلة، بدلاً من الدخول والخروج من المنزل بشكل متكرر.
 - يجب أن يكون أفراد العائلة الذين تم تأكيد إصابتهم بمرض COVID-19 منفصلين عنك وممارسة العزل.

أشياء يجب معرفتها عن الرضاعة الطبيعية

- يوفر حليب الثدي الحماية من العديد من الأمراض، وبالتالي فهو مهم لطفلك. في الواقع - كما هو الحال في جميع الحالات تقريبًا - يعد حليب الأم أفضل طعام يمكنك تقديمه لطفلك.
- إذا كنت تحاولين الرضاعة الطبيعية وأنت مريضة،
 - اغسلي يديك قبل لمس الطفل
 - ارتدي كامامة - إن أمكن - أثناء الرضاعة من الثدي.
 - إذا كنت تقومين باستخدام مضخة الثدي، اغسلي يديك قبل لمس أي مضخة أو جزء من الزجاجات واحصلي على تعليمات من موظفي المستشفى حول تنظيف المضخة بعد كل استخدام.
 - إذا أمكن، خذي بعين الاعتبار وجود شخص غير مريض يقوم بإطعام حليب الثدي المأخوذ منك للرضيع.
- هناك العديد من خدمات ومجموعات دعم الرضاعة الطبيعية عبر الإنترنت والهاتف، من عيادتك، ومستشفائك، ومستشاري الإرضاع والقابلات. يرجى أولاً محاولة الحصول على الدعم افتراضياً قبل الذهاب إلى أي مكان بنفسك.

كوني إيجابية!

- استخدمي الدعم الاجتماعي الخاص بك.
 - ابقي على اتصال بالأصدقاء والعائلة واطلبي منهم المساعدة في تلبية احتياجات الطعام ورعاية الأطفال الأكبر سنًا والدعم العاطفي.
 - قومي ببناء مجتمعك الافتراضي والحفاظ عليه.
 - اطلبي مساعدة شريكك أو والد الطفل.
- توقعي التعافي دون ضرر دائم وإنجاب طفل سليم.

معلومات إضافية

مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
إرشادات للنساء الحوامل ورعاية ما بعد الولادة

لدى إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس موظفين يمكنك التحدث إليهم مجاناً من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً وحتى 5:00 مساءً.

- إذا كنت بحاجة إلى دعم أو معلومات من أي نوع أثناء الحمل أو إذا كنت تشعرين بالإحباط وتريدن العثور على شخص ما للتحدث معه، اتصل على 213-639-6439.
- إذا كنت تشعرين بالذعر أو القلق، فاطلبي المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو برنامج دعم الحمل أو أخصائي الصحة العقلية. يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم المذكور أعلاه.
- تتوفر المزيد من المصادر والمعلومات الإضافية على هذه الروابط:
 - دليل مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ("CDC") للحمل والرضاعة:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
 - مركز الوصول إلى قسم الصحة العقلية بمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع (800) 854-7771 (800) 2549-651 (562) جهاز الاتصال للضم/جهاز الاتصال عن بعد للضم <https://dmh.lacounty.gov>
 - إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - لمزيد من المعلومات، اتصل بالرقم 2-1-1
 - الجمعية الوطنية للولادة: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
 - الكلية الأمريكية لأمراض النساء والولادة: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-andPublications/Practice-Advisories/Practice-Advisory-Novel-Coronavirus2019>
 - الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال:
<https://www.aappublications.org/news/2020/03/12/coronavirus031220>
 - <https://legalaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
 - https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm